**Colțul specialistului**

# Recomandări pentru activitatea echipelor de baschet în perioada dintre tur și retur



*Imagine din ultimul meci Rapid — Dinamo București desfășurat în campionatul republican*

Una din caracteristicile competițiilor de jocuri sportive organizate, pe plan republican, cu mai multe etape, este pauza dintre tur și retur. Se pare că această perioadă a fost inspirată tuturor jocurilor de către întrecerile de fotbal, care nu-și puteau continua desfășurarea în timpul iernii. Am spus se pare, deoarece nu există indicații metodice precise care să demonstreze necesitatea întreruperii dintre turul și returul unei competiții. Desigur, se poate demonstra utilitatea întreruperii, dar aceasta nu are aceeași importanță pentru jocurile sportive care își desfășoară competițiile de bază în sală, ca și pentru jocurile practicate numai în aer liber (fotbal, rugbi).

### RECOMANDĂRI GENERALE

În condițiile în care se desfășoară campionatele republicane de baschet, unde jucătorii sînt în proporție de 50 la sută elevi și studenți, pauza este binevenită, mai ales dacă corespunde perioadelor de examene. Dar, această situație specială pentru echipele școlărești și studențești și generală pentru celelalte formații, trebuie privită cu toată seriozitatea. **Nu este și nici nu poate fi vorba de o PAUZĂ, ci doar de o întrerupere a activității oficiale pentru o perioadă în care ANTRENAMENTELE CONTINUĂ.** De fapt, această pauză dintre tur și retur este stabilită prin calendarul competițional intern, durata ei variind între 30 și 60 de zile. Prin urmare, ea a fost inclusă de fiecare antrenor în planul anual general de pregătire a echipei.

Desigur că antrenorul își poate planifica la început un număr de obiective cu caracter general din care să decurgă și o serie de sarcini și mijloace pe care le va folosi în această perioadă. Dar, concretizarea acestora se poate face în mod eficient numai după terminarea turului competiției.

După analiza pregătirii și comportării echipei în turul campionatului, **antrenorii vor revedea obiectivele returului și mijloacele de realizare a acestora, atît pentru întreaga echipă, cît și individual, pentru fiecare sportiv.** Din acestea se extrag sarcinile și mijloacele pentru perioada dintre tur și retur.

Foarte necesară este **organizarea controlului medico-sportiv complex care va furniza o serie de indici obiectivi necesari alcătuirii planului de antrenament, mai ales la capitolul „numărul de antrenamente", ciclul, durata și raportul volum-intensitate.** În funcție de aceste date se pot stabili și mijloacele de pregătire pe factorii antrenamentului, cu una sau două predominante după necesitate, de, la caz la caz. Încă un element care-i poate ajuta pe antrenori sînt **normele de control care, prin rezultatele obținute la probele planificate completează fidel imaginea stadiului de pregătire atins și stabilește ce e de făcut.**

### RECOMANDĂRI SPECIALE

Este foarte greu ca într-o perioadă scurtă să fie abordați în egală măsură toți factorii antrenamentului. De aceea, este necesar să se pună accent pe cele mai importante elemente, în funcție de lipsurile constatate. Socotim că **toate echipele de baschet pot utiliza această perioadă pentru îmbunătățirea pregătirii fizice, folosind mijloace și exerciții parțial în sală, dar mai ales în AER LIBER.** Folosirea mai multor mijloace în aer liber are darul să mențină și un interes ridicat prin varietatea și noul din antrenament, dar contribuie mai ales la lărgirea posibilităților motrice ale sportivului. Dintre mijloacele care pot fi folosite în sală recomandăm exerciții cu îngreunări, gimnastică, mingea medicinală și, în mod special, exerciții pentru sărituri repetate.

**În pregătirea tehnică, această perioadă trebuie folosită pentru mărirea numărului de aruncări la coș, element necesar îmbunătățirii preciziei.** Aruncările controlate, statisticile și înregistrarea preciziei obținute, dar mai ales o serie de concursuri pe grupe și individual, au darul să stimuleze și să contribuie la obținerea calității, bineînțeles dacă nu sînt uitate condițiile de joc.

Pregătirea tactică va apare și ea cu regularitate în cadrul exercițiilor complexe care fac, treptat, legătura între tehnica și tactica individuală. Dar, pe **măsură ce se apropie data începerii campionatului (returul), preocuparea pentru tactică apare tot mai des.**

Pauza dintre tur și retur constituie un bun prilej de a „umbla" mai mult ca de obicei la doi factori neglijați de obicei: **pregătirea psihologică și pregătirea teoretică.** Din păcate, însă, mai sînt chiar și antrenori care trebuie convinși de importanța acestor factori.

**Pauza dintre tur și retur poate fi folosită în mod diferențiat dacă componența echipei este eterogenă din punct de vedere valoric.** Se pot forma două-trei grupe cu o parte de program comun și o parte cu lucru foarte individualizat. De altfel, **este o bună perioadă în care individualizarea își face loc destul de mult în planurile de antrenament, mai ales pentru tineretul din cadrul echipelor.**

Jocurile de verificare constituie un prilej de încercare și promovare în formațiile de bază a unor tineri care progresează treptat. Pentru aceasta se vor organiza competiții „fulger" sau se va participa la jocuri pe plan local. Cînd nu există parteneri de forțe egale, se vor putea organiza jocuri cu handicap. **Este foarte necesar să se mențină interesul pentru competiție, participarea să fie privită cu toată seriozitatea, să nu se piardă contactul cu ritmul de joc specific meciurilor oficiale.**

Și pentru că această perioadă vine după un tur de campionat, deci după o perioadă de antrenamente și jocuri de 3—5 luni, **este recomandabil ca antrenorul să se gîndească și să realizeze o odihnă a sportivilor.** În ceea ce privește caracterul odihnei, noi recomandăm o perioadă scurtă pe care antrenorul o va stabili de la caz la caz. **Să nu înțelegem însă că este obligatorie odihna gen concediu.** De cele mai multe ori odihna se realizează prin scăderea numărului antrenamentelor, prin reducerea intensității lor, prin varietatea locurilor de pregătire și diversitatea mijloacelor. **Sînt situații cînd medicul și antrenorul recomandă o odihnă activă sau o perioadă de tratamente speciale în alte localități. În aceste cazuri se va alcătui un plan special de pregătire, dar mai ales de recuperare a forțelor pe tot timpul refacerii.** Foarte indicată este folosirea primei părți a acestei perioade pentru lucru în aer liber. Prin acestea se realizează deodată mai multe cerințe atît de ordin psihologic și fiziologic, cît și fizic. Decorul și natura locului ales fac parte din mijloacele așa-zisului antrenament invizibil, care necesită o completare zilnică a ceea ce a planificat antrenorul, adică poftă de lucru, stare psihică favorabilă, regim alimentar adecvat, varietatea distracțiilor și o odihnă controlată. Folosirea elementelor naturii (soare, aer curat, zăpadă) și a mijloacelor sportive adecvate anotimpului vor completa excelent o pregătire complexă. **Cu puțină atenție pentru prevenirea accidentelor și cu multă atenție în alegerea mijloacelor și efortului, perioada de munte va crea o bază atît psihică, cît și fizică foarte necesară tuturor sportivilor.**

★

Recomandările făcute nu se înscriu în „secretele marilor performante", ci fac parte dintr-un capitol al pregătirii care trebuie înțeles de către toți sportivii și anume **„Continuitatea — factor esențial în activitatea sportivă de performanță".**

Desigur, în rîndurile de mai sus nu au fost dezvoltate toate problemele conținutului pregătirii în pauza dintre tur și retur. Aceste recomandări însă au rolul de a reaminti antrenorilor o serie de probleme pe care așteptăm să le rezolve practic, în scopul ridicării calitative a baschetului nostru.

**prof. AUREL PREDESCU**
antrenor federal

## POLO: Dinamo și Steaua din nou față în față

Piscina acoperită de la Floreasca găzduiește astăzi, de la ora 20.30, interesanta partidă de polo dintre formațiile **Dinamo** și **Steaua**. Meciul constituie o bună verificare a campionilor noștri înaintea semifinalei **„Cupei campionilor europeni"**.

● Mîine dimineață de la ora 9 și după-amiază de la ora 17 va avea loc, la bazinul Floreasca, primul concurs de înot al anului, rezervat copiilor pînă la vîrsta de 10 ani. La încheierea întrecerilor de înot se vor desfășura meciuri de polo din cadrul campionatului Capitalei pentru formațiile de copii.

## GIMNASTICĂ: „Cupa de iarnă" la Alba Iulia

La Alba Iulia a avut loc, recent, un concurs rezervat gimnaștilor și gimnastelor de categoria a II-a juniori din regiunea Hunedoara, dotat cu „Cupa de iarnă". Întrecerea a avut un bun nivel tehnic și s-a bucurat de o organizare corespunzătoare.

Din păcate, și de data aceasta au lipsit de la concurs, sportivi din localități care dispun de săli de gimnastică dotate cu aparatura necesară practicării acestei discipline sportive. Astfel, orașele Hunedoara, Orăștie, Sebeș, Simeria, Teiuș, Cugir nu au reușit — pînă în prezent — să-și alcătuiască echipe de gimnastică.

Avînd în vedere această situație, cu atît mai lăudabilă apare participarea și comportarea gimnastelor din Vulcan, care s-au pregătit într-o sală improvizată, ducînd lipsă de aparate. Echipa de fete Viitorul Vulcan, antrenată de prof. Marta Caroli și Adalbert Caroli, a reușit să se claseze pe primul loc, întrecînd formațiile școlilor sportive de elevi din Deva și Petroșeni. De asemenea, este de menționat că primul loc la individual compus a fost obținut de Rodica Hargaș, o fetiță de 10 ani, elevă în clasa a III-a a liceului din Vulcan.

REZULTATE: FETE, **pe echipe:** 1. Viitorul Vulcan 211,60 p; 2. Ș.S.E. Deva 209,00 p; 3. Ș.S.E. Petroșeni 157,00 p; **individual compus:** 1. Rodica Hargaș (Viitorul Vulcan); 2. Florica Urs (Ș.S.E. Petroșeni); 3. Maria Erkedi (Ș.S.E. Petroșeni); BĂIEȚI, **pe echipe:** 1. Ș.S.E. Petroșeni 256,50 p; 2. Ș.S.E. Alba Iulia 242,20 p; 3. Ș.S.E. Deva 172,80 p; **individual compus:** 1. Nicolae Delioreanu (Ș.S.E. Petroșeni); 2. Horia Iacob (Ș.S.E. Petroșeni); 3. Romulus Marina (Ș.S.E. Petroșeni).

**prof. VALENTIN ROMAN**



Programul concursurilor Pronosport de mîine cuprinde după cum am mai anunțat meciuri din ultima etapă a turului Campionatului italian. Acest fapt trebuie să vă facă să depuneți buletinele din vreme.

Vă prezentăm acum programul concursurilor Pronosport A 4 și B 4 de duminică 23 ianuarie 1966:




| | | |
|---|---|---|
| I. | Cagliari — Bologna | (pauză) |
| II. | Cagliari — Bologna | (final) |
| III. | Foggia — Juventus | (pauză) |
| IV. | Foggia — Juventus | (final) |
| V. | Spal — Napoli | (pauză) |
| VI. | Spal — Napoli | (final) |
| VII. | Varese — Internazionale | (pauză) |
| VIII. | Varese — Internazionale | (final) |
| IX. | Catania — Brescia | |
| X. | Fiorentina — Atalanta | |
| XI. | Roma — Lanerossi | |
| XII. | Torino — Sampdoria | |
| XIII. | Milan — Lazio | |

### LOTO

La tragerea Loto din 14 ianuarie 1966 au fost extrase din urnă următoarele numere:

30 15 9 23 12 69 22 55 90 79

Premii suplimentare: 76 85 9

Fond de premii: 1 020 333 lei

Tragerea următoare va avea loc vineri 21 ianuarie 1966 în București.

### PRONOSPORT

Premiile concursului Pronosport din 9 ianuarie 1966

**CONCURSUL PRONOSPORT B 2**

Premiul excepțional 1 variantă a 19 585 lei

Categoria a III-a (11 din 12) 1 variantă a 9 678 lei

Categoria a IV-a (10 din 12) 1 variantă a 9 678 lei

Report premiul excepțional 13 550 lei.

Premiul excepțional de 19 585 lei a fost obținut de Ionescu Nicolae din București.

**CONCURSUL PRONOSPORT A 2**

Categoria a II-a (11 din 12) 1 variantă a 40 519 lei

Categoria a III-a (10 din 12) 7 variante a 8 682 lei

Report categoria I: 33 766 lei.

Premiul de categoria a II-a în valoare de 40 519 lei a revenit participantului Zelinka Francisc din Timișoara.

*Rubrică redactată de Loto-Pronosport.*